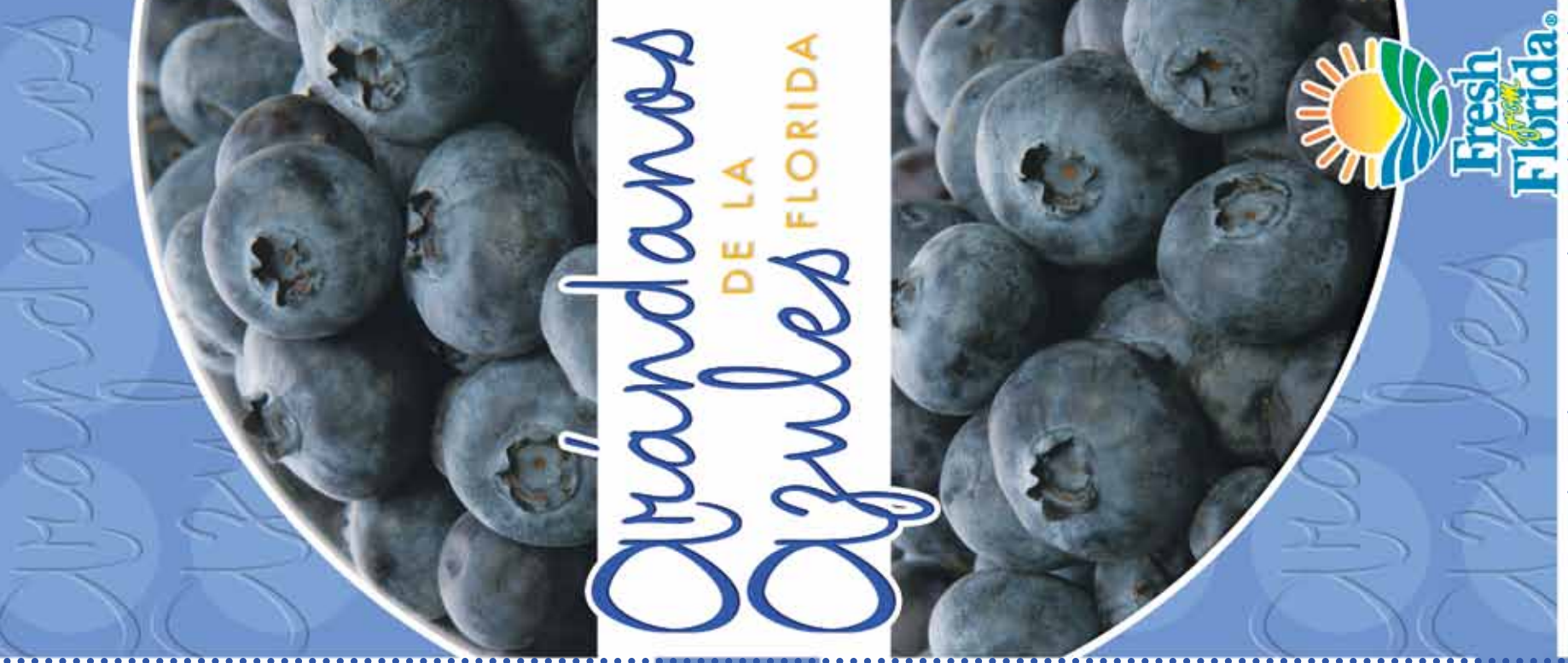


Fresh from Florida®

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida
www.Florida-Agriculture.com

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 6 Porciones

Caserola de Arándanos Azules para Desayuno

2 tazas de arándanos azules frescos de la Florida, enjuagados y secados
8 huevos grandes de la Florida, batidos
1/4 taza de miel de arce ó "Maple Syrup"
1 hogaza de pan (cualquier clase)
1 1/2 tazas de leche baja en grasa
4 onzas de queso crema bajo en grasa (frío para que se pueda cortar en cubitos)
1/4 taza de mantequilla, derretida
Rociador para la sartén de cocinar

Preparación

Precaliente el horno a 350 grados. Corte el pan en cubitos de 1 pulgada. Corte el queso crema en cubitos pequeños.

Rocíe ligeramente un plato para hornear de 9 x 9 x 2 pulgadas. Coloque la mitad de los cubitos de pan en el plato. Coloque los cubitos de queso crema y 1 taza de los arándanos azules parejamente sobre el pan. Añada los cubitos de pan y los arándanos remanentes encima del plato. En un envase tamaño mediano, combine los huevos, la leche, la miel de arce y la mantequilla. Vierta lentamente la mezcla de huevo sobre el pan. Cubra el plato con papel de aluminio y hornee por aproximadamente 45 minutos. Inserte un palito de dientes en el centro del plato. Cuando el palito de dientes salga limpio, remueva el papel de aluminio para que el plato pueda dorarse por encima. Déjelo enfriar levemente y sírvalo caliente con más miel de arce por el lado.

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 porciones

Ensalada de Arándanos Azules y Queso Roquefort

1 taza de arándanos azules frescos de la Florida
8 tazas de ensalada verde (mezcla de primavera, romana o su favorita)
1/2 limón, con el jugo sacado
2 cucharadas de miel de la Florida
1/2 taza de queso Roquefort (puede usarse también queso *Stilton o Gorgonzola*)
3 cucharadas de crema agria baja en grasa
1/4 taza de aceite vegetal o aceite de oliva, si lo prefiere
1 cucharada de vinagre regular (blanco o de vino de arroz blanco)
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

En un recipiente pequeño, bata el aceite, crema agria, miel, vinagre y jugo de limón. Pruebe la vinagreta y ajuste la sazón con sal y pimienta. Enjuague y seque los arándanos azules.

En un envase tamaño mediano, aderece la ensalada verde con una pequeña cantidad de vinagreta y mézclela. Añada más vinagreta, si es necesaria. Coloque la ensalada verde con el aderezo en un plato para servir y colóquele encima los arándanos azules y el queso Roquefort.

Arándanos Azules de la Florida

Cosechado mayormente en los condados del interior de la Florida, el arándano azul está disponible desde marzo hasta mayo, con la disponibilidad pico en el mes de abril. Los arándanos azules, al igual que todas las otras frutas azul y púrpura oscuras, son altos en antioxidantes, los cuales ayudan con el proceso del envejecimiento.

Cómo comprarlos:

Deben estar firmes y tener un colorido brillante. Inspeccione siempre el fondo del envase en busca de manchas provenientes de bayas podridas o con hongo. Los arándanos azules deben ser consumidos en dos o tres días después de la compra.

Consejitos para el almacenamiento:

Nunca permita que los arándanos azules se sequen. Use una toalla de papel húmeda para ayudar a mantener la humedad en el paquete, pero no los enjuague hasta que sea el momento de comerlos. Tan pronto como los arándanos azules comiencen a marchitarse, remuévalas manualmente. Para congelar los arándanos azules, colóquelos en una capa sencilla sobre una hoja para hornear galletitas. De esta manera, éstos se congelarán parejamente y usted no acabará con un bloque de bayas congeladas. Después que se hayan congelado, transfiéralas a una bolsa para congelar y asegúrese de rotularlas con la fecha. Pueden almacenarse congeladas hasta por seis meses.

Consejitos para cocinar:

Lave los arándanos azules antes de comerlos. Añádale los arándanos azules a las mezclas al último minuto para prevenir que se rompan. Use los arándanos azules congelados sobrantes para preparar smoothies o batidas. Caliéntelos levemente con azúcar y un toque de brandy para echarle una maravillosa capa a los postres o helados.

Saben muy bien con:

Limón, canela, clavos, nueces, melocotones, yogurt, menta

Información Nutricional:

Tamaño de una porción: 148g (1 taza) • Calorías 84
Calorías Provenientes de la Grasa 4.41g • Total de Grasa 0.49g
Total de Carbohidratos 21.45g
Proteína 1.10g
Fibra 3.6g

DACS-P-01622
REV. 01/10

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Caserola de Arándanos Azules para Desayuno

Ensalada de Arándanos Azules y Queso Roquefort

Vainas Verdes DE LA FLORIDA

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida
www.Florida-Agriculture.com

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 a 6 porciones

Salteado de Vainas Verdes y Tomates (Jitomates)

2 libras de vainas verdes frescas de la Florida
3 tomates grandes de la Florida, picados y sin semillas
3 dientes de ajo, finamente picados
2 cebollas, finamente picadas
1 taza de aceite de oliva
1 pimentón verde de la Florida, en rebanadas finas
1/2 puñado de perejil fresco, finamente picado
1/4 taza de agua
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

Lave y enjuague las vainas verdes y córteles ambas puntas.

En una cacerola de lados altos, saltee las cebollas en el aceite de oliva hasta que comiencen a tornarse transparentes. Mientras revuelve, eche el ajo y continúe cocinando por unos minutos más. Añada las vainas verdes y el pimentón verde y continúe cocinando por otros 5 minutos. Añada los tomates, el agua, la sal y pimienta. Haga que el líquido en la cacerola hierva, baje el fuego y cubra la cacerola. Déjelo hervir por 5 minutos o hasta que esté todo tan tierno como lo desee. Sirva caliente como un plato acompañante.

Échele por encima queso parmesano rallado fresco y perejil finamente picado.

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 a 6 porciones

Vainas Verdes al Estilo Asiático

1 libra de vainas verdes frescas de la Florida
1/4 taza de su salsa asiática favorita (picante o dulce)
2 cucharadas de raíz de jengibre rallada fresca (o 1 cucharadita seca)
1 cucharada de semillas de ajonjolí (blancas o negras)
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

Cocine las vainas verdes en una cacerola grande con agua ligeramente salada hasta que estén tan tiernas como las desea (alrededor de 4 minutos). Escurra las vainas y colóquelas en un recipiente para mezclar. Eche las vainas calientes con la salsa, jengibre y semillas de ajonjolí. Revuelva bien. Pruebe y ajuste la sazón con sal y pimienta. Sírvalo caliente

Vainas Verdes de la Florida

El estado de la Florida está catalogado como el primero a nivel nacional en la producción, extensión de terreno y valor total del mercado de vainas verdes frescas. Están disponibles desde octubre hasta mayo y sus meses picos son febrero, marzo y abril.

Cómo comprarlas:
Si las vainas verdes están blandas y se pueden doblar, no las utilice. Éstas deberán romperse o partirse crujientemente. Las vainas deben tener una cáscara suave y un color uniforme. Las puntas deberán estar frescas y no presentar daño. No deben tener arrugas, puntos amoratados o marchitos.

Consejitos para el almacenamiento:
Almacene las vainas en una bolsa plástica ventilada en el refrigerador.

Consejitos para cocinar:
Para obtener el mejor sabor de las vainas verdes, no las sobrecocine. Cocínelas en agua levemente salada de 4 a 7 minutos, y entonces échelas en agua con hielo para detener el proceso de coción. Asegúrese de recortarle la parte de arriba de la vaina --en el lugar donde estaba brotando de la planta

Saben muy bien con:
Tocineta, aceitunas, cebollas, tomates, albahaca, orégano, eneldo, romero, mejorana

Información Nutricional:
Tamaño de una Porción: 110g (1 taza) • Calorías 34
Calorías Provenientes de la Grasa 1.17g • Total de Grasa 0.13g
Total de Carbohidratos 7.84g
Proteína 2g
Fibra 3.7g

DACS-P-01625
REV. 01/10

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Salteado de Vainas Verdes y Tomates (Jitomates)

Vainas Verdes al Estilo Asiático

Fresas DE LA FLORIDA

Fresh from Florida®

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida
www.Florida-Agriculture.com

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 a 6 Porciones

Nubes de Fresas

2 tazas de fresas frescas de la Florida, enjuagadas, secadas, con el tallo removido y rebanadas
1 limón, con la cáscara rallada y exprimido
1 taza de crema espesa
1 taza de yogurt sin sabor, bajo en grasa
Azúcar en polvo o súper fina al gusto
1/2 taza de azúcar morena

Preparación

En un recipiente frío, bata la crema y una cucharada del azúcar en polvo hasta que comiencen a formarse picos suaves. Lenta y cuidadosamente, vierta el yogurt, añadiendo solamente pequeñas cantidades del jugo y la cáscara del limón a la vez. Pruébelo a medida que va preparándolo, añadiendo más limón o azúcar si lo necesita. En el fondo de seis recipientes pequeños o un recipiente grande, añada las fresas rebanadas, formando una capa pareja. Cubra las fresas con la mezcla de la crema batida, teniendo cuidado de no comprimir la mezcla batida. Esparza sobre la mezcla la azúcar morena y cuidadosamente suavice el azúcar con el dorso de una cuchara pequeña hasta que la mezcla de la crema esté completamente cubierta. Enfríelo(s) en el refrigerador por lo menos por dos horas hasta que el azúcar forme una corteza. Sírvalas frías con fresas enteras por el lado.

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 porciones

Ensalada de Fresas y Nueces Pécanas con Aderezo de Miel

1 taza de fresas frescas de la Florida, enjuagadas, secadas, con el tallo removido y rebanadas
1 aguacate maduro de la Florida, rebanado
3 tazas de ensalada verde (arúgula, romana, hojas de lechuga)
Nueces Pécanas ó "Pecans" tostadas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de azúcar natural de la Florida
4 cucharaditas de miel de la Florida (tupelo, flor de naranja)
1 cucharada de vinagre de cidra
El jugo de 1/2 limón
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

En un recipiente pequeño, bata el azúcar, el aceite de oliva, la miel y el jugo de limón. Pruebe la vinagreta y ajuste la sazón con sal y pimienta. Coloque la ensalada verde en un envase para servir o en platos individuales y añada las rebanadas de aguacate y fresas por encima. Salpique levemente el aderezo al gusto y entonces échele por encima las nueces tostadas. Sirva tan pronto la ensalada esté terminada.

Fresas de la Florida

Al estado de la Florida se le conoce por ser el productor más grande de fresas durante el invierno y el área principal donde se cultivan se llama Plant City. Las fresas están disponibles desde noviembre hasta el principio de abril y los meses picos de producción son febrero y marzo.

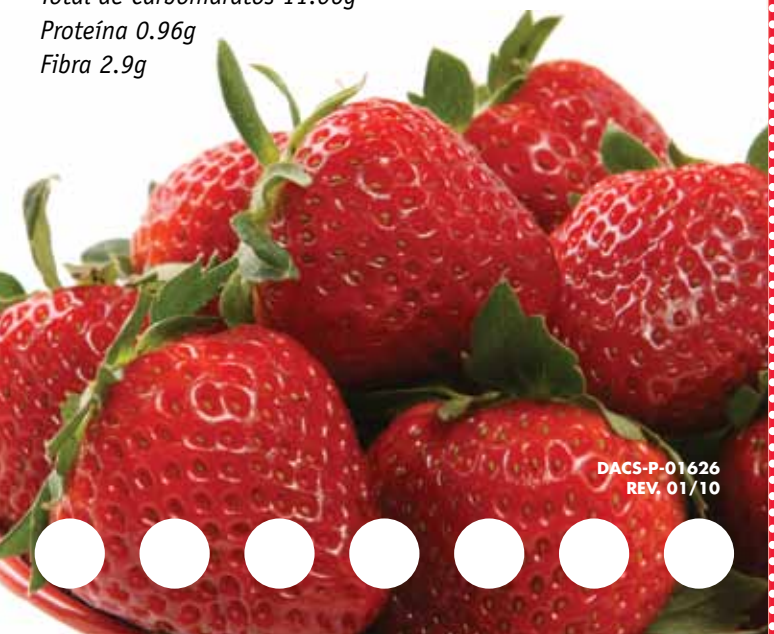
Cómo comprarlas:
Escoja las fresas que sean rollizas, fragrantes y firmes, sin señales de magulladuras, goteos u hongo en el fondo del contenedor y que no estén verdosas ó blancas en el área del tallo.

Consejitos para el almacenamiento:
Siempre es mejor comerse las fresas el mismo día de su compra. La mejor manera para almacenar las fresas es cocinándolas en una salsa o conserva. Usted puede congelar las fresas si les remueve el tallo, las lava ligeramente y las seca. Luego, congélelas en una bandeja en una sola capa, antes de transferirlas a una bolsa para el congelador rotulándola con la fecha.

Consejitos para cocinar:
Nunca remueva el tallo de las fresas hasta que hayan sido lavadas o absorberán demasiada agua y se tornarán demasiado blandas y aguadas. Hay muchas recetas modernas y tradicionales para las fresas, pero la mejor manera para disfrutarla es como lo quiso la naturaleza – preparadas simplemente y frescas.

Saben muy bien con:
Vinagre balsámico, cereal, queso, chocolate, miel, menta

Información Nutricional:
Tamaño de una porción: 144g (1 taza, entera) • Calorías 49
Calorías Provenientes de la Grasa 3.87g • Total de Grasa 0.43g
Total de Carbohidratos 11.06g
Proteína 0.96g
Fibra 2.9g



DACS-P-01626
REV. 01/10

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Nubes de Fresas

Ensalada de Fresas y Nueces con Aderezo de Miel

Maíz Dulce de la Florida

Fresh from Florida®

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida
www.Florida-Agriculture.com

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 a 6 Servidas

Frituras de Maíz Dulce y Queso Ricotta

2 mazorcas frescas de maíz dulce de la Florida, con los granos removidos
1/2 puñado de cilantro fresco de la Florida, finamente cortado
4 onzas de queso ricotta bajo en grasa
2 huevos grandes de la Florida, batidos
1/3 taza de harina sin blanquear con levadura o harina de trigo entero
Aceite de oliva (para freír en la sartén)
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

En un recipiente tamaño mediano, combine el maíz, cilantro, ricotta, huevos, harina y una pizca de sal y pimienta. Añada una pequeña cantidad de aceite de oliva a una sartén precalentada a fuego mediano alto. Añada cuidadosamente cucharadas de la mezcla del maíz a la sartén caliente. Cocine ambos lados hasta que se doren. Pruebe la primera fritura cocida y ajuste la sazón con sal y pimienta. Sírvalas con crema agria baja en grasa, si lo desea.

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 Porciones

Maíz Dulce con Mantequilla de Barbacoa Sureña

1/4 taza de su salsa de barbacoa favorita (dulce, picante, etc.)
1/4 barra de mantequilla
4 mazorcas frescas de maíz dulce de la Florida, deshojadas
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

Precaliente la parrilla del horno a fuego alto. En una cacerola pequeña a fuego lento, combine la salsa de barbacoa y la mantequilla hasta que esté derretida y suave. Coloque el maíz dulce en un plato para hornear de tamaño mediano y vierta la mezcla de barbacoa sobre el maíz dulce. Cocine el maíz dulce a 4 pulgadas de la parrilla, asegurándose de velarlo todo el tiempo. Voltee y bañe el maíz dulce hasta que se dore. Sírvalo caliente.

Maíz Dulce de la Florida

El estado de la Florida es el productor más grande en el mercado del maíz dulce fresco en los EE.UU. El maíz dulce se cosecha mayormente en el centro y sureste de la Florida. El maíz dulce está disponible desde octubre hasta junio, con la disponibilidad pico en abril y mayo.

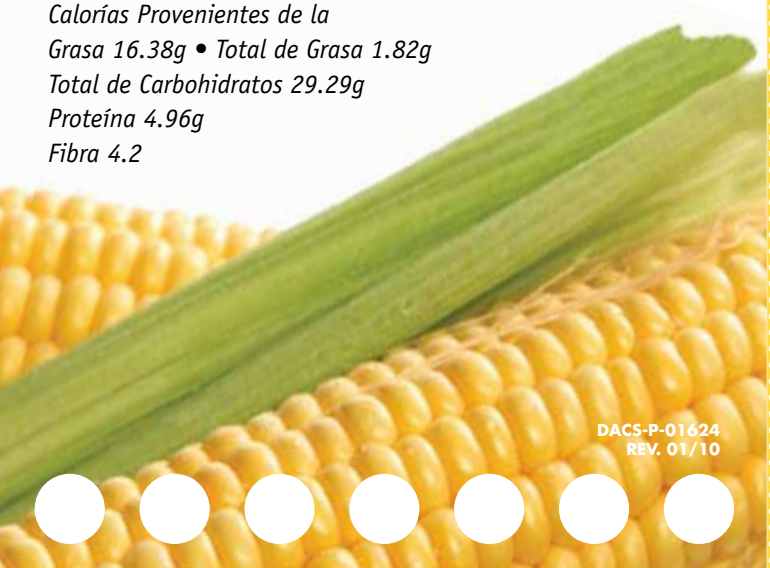
Cómo comprarlo:
Es mejor comprar el maíz dulce fresco con las hojas. Las mazorcas deberán verse y sentirse húmedas y rollizas y los granos en el interior deberán estar gordos y brillantes. Presione contra las hojas y deberá poder sentir los granos en el interior. La seda del maíz deberá ser un poquito pegajosa y verse con brillo, tiesa y húmeda.

Consejitos para el almacenamiento:
Almacene el maíz dulce en las hojas, colocadas en un refrigerador o en un lugar seco y fresco. Mantenga las mazorcas separadas durante el almacenamiento para prevenir el hongo.

Consejitos para cocinar:
Cocine el maíz tan pronto como pueda. A medida que el maíz se asienta, las azúcares se convierten en almidón. Cocine el maíz al vapor por 5-7 minutos o trate de asarlo y asarlo a la parrilla para un sabor ahumado. Remueva fácilmente los granos de la mazorca al colocar el maíz verticalmente sobre una tabla para cortar y corte la mazorca hacia abajo con un cuchillo afilado. La sal puede endurecer al maíz, así que solamente sale el maíz levemente antes de cocinarlo y asegúrese de añadir o servir sal después que lo cocina.

Sabe muy bien con:
Mariscos, cebolla, tomate (jitomate), ajíes picantes, tomillo, romero

Información Nutricional:
Tamaño de una porción: 154g (1 taza) • Calorías 132
Calorías Provenientes de la Grasa 16.38g • Total de Grasa 1.82g
Total de Carbohidratos 29.29g
Proteína 4.96g
Fibra 4.2



DACS-P-01624
REV. 01/10

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Frituras de Maíz Dulce y Queso Ricotta

Maíz Dulce con Mantequilla de Barbacoa Sureña

Tomates DE LA FLORIDA

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida
www.Florida-Agriculture.com

Rinde para 4 Porciones (Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Salteado de Linguini con Tomate (Jitomate)

• 2 libras de tomates maduros de la Florida • 3 dientes de ajo, finamente picados • 1/2 puñado de albahaca fresca de la Florida, desgarrada a mano (ó 1 cucharada de albahaca seca)
• 1/2 taza de aceite de oliva • 1 limón, cáscara rallada y exprimido
• 1 libra de pasta linguini de trigo entero (o de su pasta favorita)
• Queso parmesano rallado fresco • Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

Lave, enjuague y seque los tomates. Sáqueles el centro y córtelos por la mitad. Remueva la mayoría de las semillas con una cuchara. Corte los tomates en pedazos. Coloque los tomates cortados en un colador, esparza sobre ellos unas pizquitas de sal y déjelos ahí para que puedan soltar un poco de su agua. Se toma alrededor de media hora y puede hacerse con anticipación.

Combine los tomates escurridos, aceite de oliva, jugo de limón, cáscara de limón y ajo en una sartén grande. Caliente la mezcla a fuego bajo. La idea es calentar la mezcla, no cocinarla. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Combine la pasta y la mezcla con el tomate en un recipiente. Añada la albahaca fresca y el queso parmesano. Pruebe y ajuste la sazón con sal Kosher y pimienta molida fresca. Sírvala caliente con pan de corteza dura o enfríela para más tarde.

Esta receta es una magnífica manera para disfrutar de ese sabor a tomate fresco. Use como un plato acompañante o añádale cualquier marisco para hacerlo un plato principal. Añádale vegetales, si lo desea. Recuerde sazonar la pasta acabada de cocinar con sal y pimienta.

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 Porciones

Ensalada de Tomates (Jitomates) Frescos en Trozos

3 tomates frescos de la Florida, cortados en cuadritos
1 pepino de la Florida, sin semillas y cortado
1 cebolla roja o dulce, picada
1 pimentón verde de la Florida, picado
1/2 puñado de albahaca fresca de la Florida, desgarrada a mano
1/2 puñado de perejil fresco de la Florida, picado
2 dientes de ajo, finamente picados
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

En un recipiente grande de cristal o plástico, combine todos los ingredientes y déjelos marinar en el refrigerador al menos por 20 minutos. Sirva sobre ensalada verde, si lo desea.

Pruebe esta receta añadiendo queso feta y aceitunas.

Tomates de la Florida

Botánicamente, el tomate (jitomate) es una fruta. Sin embargo, legalmente se le considera un vegetal. Se produce mayormente en el sur de la Florida, aunque en el norte de la Florida también tiene lugar un poco de su producción. Los tomates tienen dos épocas de crecimiento en la Florida - una tiene lugar desde principios de septiembre hasta principios de enero, y después, desde finales de enero hasta julio. Los meses picos de producción son diciembre y principios de enero, así como marzo, abril y mayo.

Cómo comprarlos:
La mejor prueba para un buen tomate no es el color, sino el aroma. Huela la punta del tallo y usted deberá oler una fragancia fuerte, dulce y acídica. Escoja los tomates rollizos, con brillo y que cedan un poco cuando se les aplica presión. Que el tomate se vea perfecto no quiere decir que vaya a tener el mejor aroma y sabor.

Consejitos para el almacenamiento:
Los tomates deben ser almacenados a temperatura ambiente, fuera de su empaque y nunca en el refrigerador. Almacenar los tomates en el refrigerador reducirá su sabor. Si usted compra un tomate que no está maduro, usted puede dejarlo en un lugar cálido, expuesto a la luz del sol, para que se madure. Los tomates pueden congelarse enteros, siempre que usted los pele después de dejarlos descongelar.

Consejitos para cocinar:
Al cocinar tomates, se deberá remover la piel, ya que la piel se separará de la pulpa por sí misma durante la coción y masticar la piel de por sí puede ser un poquito desagradable. Para pelar rápidamente los tomates, use un cuchillo afilado pequeño para darle un cortecito en forma de cruz en la base de cada tomate. Entonces, déjelos caer --unos pocos a la vez-- en agua hirviendo por alrededor de 20 segundos. Retírelos con una cuchara con aperturas y sumérjalos en agua con hielo. Finalmente, pele y remueva la piel comenzando en la incisión cortada en forma de cruz. Para sacarles las semillas a los tomates, córtelos en cuartos después que se les hayan removido la piel y los tallos. Use sus dedos para desplazar hacia afuera las semillas y la sabrosa sustancia gelatinosa que las rodea.

Saben muy bien con:
Ajo, alcaparras, comino, romero, albahaca, eneldo, mejorana, estragón, salvia

Información Nutricional:
Tamaño de una Porción: 180g (1 taza, picada o rebanada)
Calorías 32 • Calorías provenientes de la grasa 3.24g
Total de Grasa 0.36g • Total de Carbohidratos 7.06
Proteína 1.58g • Fibra 2.2g

DACS-P-01623
REV. 01/10

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Salteado de Linguini con Tomate

Ensalada de Tomates Frescos en Trozos

Sandía DE LA FLORIDA

Fresh from Florida®

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida
www.Florida-Agriculture.com

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 porciones

Brochetas de Sandía y Coctel de Camarones

1/2 sandía tamaño mediano de la Florida, pelada, sin semillas y cortada en cubitos (alrededor de 32 cubitos)
32 camarones grandes de la Florida, limpios, cocidos y enfriados
1/2 puñado de hojas de albahaca fresca de la Florida
2 dientes de ajo frescos, finamente picados
1 cucharada de jengibre fresco rallado (o 1 cucharadita seca)
1/4 taza de mantequilla de maní (cacahuate)
1/2 taza de vinagre de arroz (o de un vinagre con sabor suave)
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto
8 brochetas de bambú de 6 pulgadas

Preparación

En un recipiente pequeño, bata el vinagre y la mantequilla de maní hasta que estén completamente mezclados. Añada el ajo, jengibre y salsa de soya hasta que todo esté combinado. Pruebe la salsa y ajuste la sazón con sal y pimienta. Vierta la mayor parte del aderezo sobre los camarones, dejando a un lado un poco de salsa para remojarlos. Enfríe los camarones marinados por 1 hora. Para colocarlos en las 8 brochetas, alterne los camarones, los cubos de sandía y las hojas de albahaca. Sirva las brochetas con la salsa sobrante.

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Rinde para 4 Porciones

Sándwiches de Sandía Abiertos

1/4 de sandía de tamaño mediano de la Florida, con la corteza y las semillas removidas
1 manojo de hojas de menta fresca de la Florida, picadas
8 onzas de queso de leche de cabra
1/2 hogaza de su pan de corteza dura favorito, finamente rebanado
Aceite de oliva
Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Preparación

Desmorone el queso de leche de cabra en un recipiente pequeño. Mezcle levemente el queso y la menta picada. Pruebe la sazón y ajústela con sal y pimienta. Corte el pan en 8 rebanadas pequeñas y salpique con aceite de oliva. Tueste las rebanadas de pan hasta que se tornen color marrón dorado y estén crujientes por encima. Deje que el pan se enfríe levemente. Unte la mezcla del queso sobre cada rebanada de pan. Corte las rebanadas de sandía en formas divertidas y coloque la sandía en una capa sobre el queso. Sazone levemente el tope de los sándwiches con sal y pimienta. Sírvalos a temperatura ambiente.

Sandía de la Florida

Las sandías de la Florida son un antojito de verano. Cosechada al oeste del estado - desde el norte del condado de Collier hasta el condado de Columbia - la sandía de la Florida está disponible desde fines de marzo hasta mediados de julio. La producción pico es en mayo y a principios de junio.

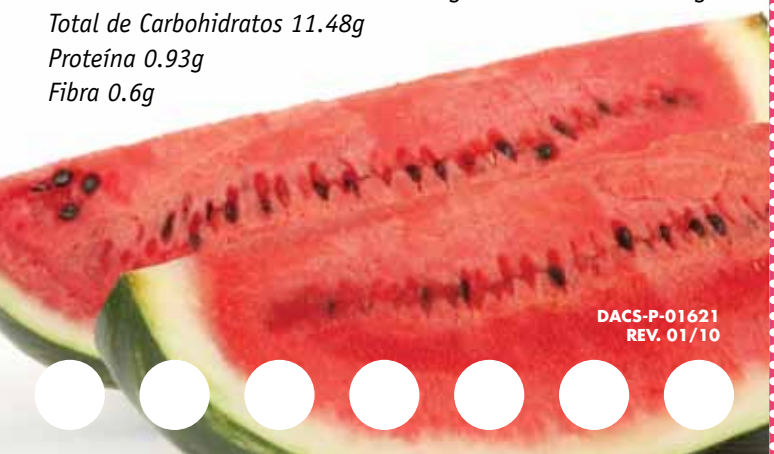
Cómo comprarla:
El exterior de una sandía madura deberá estar suave, ser de un verde como encerado y con o sin franjas. Las sandías no se madurarán después que han sido recogidas, así que es importante seleccionar una sandía madura en el mercado. Las sandías maduras tienen un "punto de toque en el suelo" amarillo o amarillo-crema en el lugar en que la sandía descansó en la tierra. Si este punto es verde o blanco, la sandía probablemente no está madura. Si la sandía ha sido cortada, escoja una con una pulpa de color parejo, brillante y fresco.

Consejitos para el almacenamiento:
Las sandías pueden mantenerse en el refrigerador por no más de una semana. Una vez se hayan cortado, deberán mantenerse refrigeradas y cubiertas con una envoltura plástica.

Consejitos para cocinar:
Antes de cortar su sandía, asegúrese de pasarle un paño limpio con agua ligeramente jabonosa. Todas las partes de la sandía son comestibles, incluyendo la cáscara y las semillas. La cáscara rica en fibra puede prepararse en dulce, encurtidos o convertirla en jalea o preserva. Las semillas son altamente nutritivas, cargadas con proteína, vitamina E y potasio y son una merienda sabrosa y saludable, si se les asa en un horno a fuego bajo y se les sala un poco.

Sabe muy bien con:
Miel, sal, pimienta, menta

Información Nutricional:
Tamaño de una porción: 152g (1 taza, picada en cubitos) • Calorías 46
Calorías Provenientes de la Grasa 2.07g • Total de Grasa 0.23g
Total de Carbohidratos 11.48g
Proteína 0.93g
Fibra 0.6g



DACS-P-01621
REV. 01/10

(Corte las tarjetas por las líneas entrecortadas)

Brochetas de Sandía y Coctel de Camarones

Sándwiches de Sandía Abiertos